GENTE
in cucina
FRITTI DI VERDURE
Dai piselli all'avocado
ASPIC
Che sorpresa al Moscato
FOCACCE
Con fichi e rosmarino
Fusilli
BONTÀ AI POMODORINI
BUDINI E CREME
FAVOLOSI CON CACAO E PISTACCHI

GENTE

in cucina

sommario

11

20

30

43

58

FOCACCE

FUSILLI

ASPIC

FRITTI DI VERDURE

BUDINI E CREME

UNA TAVOLA GOLOSA

I menu più gustosi si aprono con fragranti focacce e fusilli ben conditi. Per le occasioni speciali, provate gli scintillanti aspic e i fritti di verdure. E poi budini e creme al cucchiaio che piacciono sempre a tutti!

FOCACCE
bontà fragranti dal forno

Mignon farcite alle erbe

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di pasta per pizza pronta * 100 g di emmentaler grattugiato * 100 g di formaggio fresco spalmabile * 1 cucchiaio di erbe aromatiche tritate (prezzemolo, erba cipollina, timo) * Farina * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Dividete la pasta in 8 palline e stendetele sul piano infarinato in dischi da circa 10 cm. Trasferitene 4 su una placca rivestita di carta da forno e ungeteli d'olio. Distribuite sulla superficie i formaggi e le erbe, pepate e coprite con i dischi rimasti sigillando i bordi. Praticate qualche forellino sulla superficie con uno stampino, spennellate d'olio, cospargete a piacere con timo e sale grosso e infornate 25 minuti a 200°.

Lingue con cipolla rossa

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di pasta per pizza pronta * 200 g di mozzarella * 1 cipolla rossa * 1 pomodoro * 1 mazzetto di germogli * Farina * Aceto * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tritate la mozzarella e fatela scolare su carta da cucina. Spellate e affettate la cipolla. Fate riposare le fette 15-20 minuti coperte a filo di aceto, con un pizzico di sale. Lavate e affettate sottilmente il pomodoro. Dividete l'impasto in 4 parti e stendetele sul piano infarinato in 4 focacce ovali. Trasferitele su una placca unta d'olio, cospargetele con metà mozzarella e infornate 15 minuti a 220°. Disponetevi le fette di pomodoro e la mozzarella rimasta, pepate e rimettete in forno altri 10 minuti. Servite con le cipolle scolate e i germogli, sciacquati e asciugati.

Sfogliata alla crescenza

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 300 g di crescenza * 50 g di grana padano grattugiato * Timo secco * Pepe

Amalgamate la crescenza, in una ciotola, con una presa di timo una macinata di pepe. Stendete la sfoglia in una teglia rettangolare, lasciandola sulla sua carta da forno. Spennellate il bordo d'acqua, bucherellate il fondo e copritelo con la crescenza. Spolverizzate con il grana e infornate 20-25 minuti a 180°, finché il bordo è leggermente dorato. Sfornate e servite immediatamente.

Libanesi con carne e spezie

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di farina 0, più quella per la lavorazione * 500 g di polpa di manzo macinata * 2 pomodori * ½ peperone giallo * ½ peperone rosso * 1 cipolla * 1 spicchio d'aglio * 100 ml di latte * 100 ml di acqua minerale frizzante * 1 cucchiaino di zucchero * ½ bustina di lievito di birra disidratato * 1 uovo * 1 cucchiaino di paprica * 1 cucchiaino di cumino in polvere * 1 mazzetto di prezzemolo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mescolate la farina con il lievito e impastatela nel mixer, o a mano, con il latte, l'acqua, l'uovo, 2-3 cucchiai d'olio e una presa di sale. Formate una palla, ungetela d'olio, disponetela in una ciotola, praticate sulla superficie un taglio a croce, coprite con pellicola e fate lievitare 2 ore. Scottate i pomodori in acqua bollente, spellateli, privateli di semi e acqua e tritate la polpa. Mondate i peperoni e tagliateli a dadini. Spellate la cipolla e l'aglio e tritateli. Mescolate gli ortaggi in una ciotola con la carne, la paprica, il cumino, sale e pepe. Dividete l'impasto in 4 parti e stendetele con la punta delle dita, sul piano infarinato, in altrettanti dischi spessi circa mezzo cm. Trasferiteli su 1-2 placche, suddividetevi la farcia e cospargete con fiocchetti di burro. Infornate 20-25 minuti a 200°. Spolverizzate con il prezzemolo tritato e servite.

Mediterranea al pesto e olive

Preparazione
35 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di farina manitoba * 200 g di farina 00, più quella per la lavorazione * 20 g di lievito di birra * 1 cucchiaino di zucchero * 120 g di olive verdi snocciolate * 100 g di pesto * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale grosso

Mescolate in una ciotola il lievito sbriciolato con lo zucchero e 450 ml di acqua tiepida. Unite le farine, una presa di sale, 4 cucchiai di olio e impastate. Coprite e fate lievitare 2 ore. Trasferite la pasta sul piano infarinato e lavoratela ripiegandola più volte su se stessa. Copritela con un telo e fatela lievitare un'altra ora. Stendetela con la punta delle dita in una teglia oliata, fate riposare 30 minuti, spennellate d'olio, unite le olive, alcuni granelli di sale e infornate 30 minuti a 220°. Guarnite con il basilico e accompagnate con il pesto e, a piacere, germogli freschi.

Doppia ai formaggi

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di pasta per pizza pronta * 300 g di crescenza * 150 g di mozzarella * 50 g di gorgonzola * Farina * Olio extravergine d'oliva * Sale

Tritate la mozzarella e fatela scolare stesa su carta da cucina. Mescolate in una ciotola la crescenza con il gorgonzola, lavorandoli con una forchetta. Dividete l'impasto in 2 parti e stendetele a 3-4 mm di spessore sul piano infarinato. Unite la mozzarella agli altri formaggi e spalmate il composto su una sfoglia, lasciando un bordo libero di circa 3 cm. Coprite con la pasta rimasta e sigillate. Praticate sulla superficie qualche foro con uno spiedino, spennellate d'olio, cospargete di sale grosso e infornate 20 minuti a 250°.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 2 pomodori * 1 cipolla * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 ciuffo di basilico * Origano secco * 2 cucchiai di pangrattato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sbucciate la cipolla, affettatela sottilmente e fatela appassire a fuoco dolce in un tegame con un filo d'olio, sale e pepe. Lavate e tagliate a fettine i pomodori. Srotolate la pasta e stendetela in una teglia, lasciandola sulla sua carta da forno. Bucherellate il fondo, cospargetelo con il pangrattato e disponetevi le fettine di cipolla in uno strato regolare. Coprite con quelle di pomodori, salate, pepate e cospargete con una presa di origano e un trito di prezzemolo e basilico. Irrorate d'olio e infornate circa 25 minuti 180°.

Di sfoglia con pomodori

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

Al taleggio e salsiccia

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
700 g di pasta per pizza pronta * 250 g di taleggio * 150 g di salsiccia * 50 g di mandorle pelate * 1 mazzetto di timo * Olio extravergine d'oliva * Sale in fiocchi

Stendete la pasta, con la punta delle dita, in una teglia oliata e copritela con il taleggio a fettine. Infornate 20 minuti a 220°. Intanto, tagliate a rondelle la salsiccia e rosolatela in una padella antiaderente, senza condimento, con qualche rametto di timo. Spargete sulla pizza le mandorle tritate grossolanamente, la salsiccia e il timo, un giro d'olio e rimettete in forno qualche minuto. Guarnite a piacere con sale in fiocchi.

Chiusa alle cime di rapa

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di farina manitoba, più quella per la lavorazione * 500 g di cime di rapa * 200 g di crescenza * 40 g di grana padano grattugiato * 2 spicchi d'aglio * 350 ml di acqua minerale frizzante * 12 g di lievito di birra * Peperoncino in polvere * 1 cucchiaino di zucchero * Olio extravergine d'oliva * Sale

In una brocca, sciogliete il lievito nell'acqua con lo zucchero e 3 cucchiai d'olio. Versate la farina in una ciotola, unite il mix di lievito e iniziate a impastare, unendo una presa di sale. Trasferite la pasta sul piano infarinato e lavorate fino a ottenere un composto elastico. Disponetelo in una terrina unta d'olio, coprite e fate lievitare 3 ore. Pulite le cime di rapa, scottatele in acqua bollente salata, scolatele, strizzatele e tagliatele a pezzi. Ripassatele in una padella con gli spicchi d'aglio, spellati e tritati, un filo di olio e peperoncino a piacere. Stendete metà della pasta direttamente in una teglia unta d'olio, allargandola con la punta delle dita, e farcitela con le cime di rapa, la crescenza a pezzetti e il grana. Stendete la pasta rimasta sul piano infarinato, trasferitela sul ripieno e sigillate i bordi. Praticate qualche fossetta con la punta delle dita, spennellate con un miscuglio di acqua e olio in parti uguali, con una presa di sale. Coprite e fate lievitare un'ora. Infornate 30-35 minuti a 220°, finché la superficie è ben dorata.

Spianata con fiori di zucca

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
700 g di pasta per pizza pronta * 1 mazzetto di fiori di zucca * 400 g di mozzarella * Farina * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Affettate la mozzarella e fate asciugare le fette stese su carta da cucina. Pulite i fiori di zucca eliminando gambi e pistilli. Dividete l'impasto in 4 parti e stendetele con la punta delle dita, sul piano infarinato, in 4 focacce sottili. Trasferitele su 1-2 placche oliate. Spennellate la superficie d'olio e coprite con la mozzarella e i fiori di zucca. Condite con poco altro olio, sale, pepe e infornate 15 minuti a 250°.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g di pasta per pizza pronta * 6 fichi verdi * 1 cucchiaio di pinoli * 1 mazzetto di rosmarino * Zucchero * Olio extravergine d'oliva

Stendete la pasta in una teglia unta d'olio, allargandola con la punta delle dita. Coprite e fate riposare un'ora. Lavate i fichi e tagliateli a fettine. Distribuiteli sulla pasta, premendo per farli leggermente affondare. Spennellate d'olio, cospargete con qualche rametto di rosmarino e spolverizzate di zucchero. Infornate 25-30 minuti a 220°, unendo i pinoli negli ultimi 10 minuti.

Ai fichi e rosmarino

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Schiacciate ai topinambur

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
700 g di pasta per pizza pronta * 8 topinambur * 8 cipolline * 260 g di mozzarella * 80 g di grana padano grattugiato * 2 cucchiai di capperi sotto sale * 1 mazzetto di rosmarino * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate la mozzarella a fettine e fatele asciugare su carta da cucina. Dissalate i capperi. Lavate il limone, grattugiate la scorza e spremete il succo. Pelate i topinambur e affettateli, mondate le cipolline e tagliatele a fettine per il lungo, mescolate gli ortaggi e conditeli con il succo del limone, olio e sale. Dividete l'impasto in 4 parti e stendetele con la punta delle dita su 2 placche, rivestite di carta da forno oliata. Distribuite la mozzarella, i topinambur con le cipolline, i capperi, il rosmarino e il grana. Pepate e infornate 15-20 minuti 250°. Irrorate d'olio e guarnite con la scorza e il prezzemolo tritato.

FUSILLI

la pasta che acchiappa il sugo

Aglio e pescatrice

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di fusilli * 300 g di pescatrice spellata * 1 testa d'aglio, più 2-3 spicchi per guarnire * 3 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato * 100 ml di vino bianco * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 ciuffo di timo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate la testa d'aglio e infornatela intera, a 180°, per circa 40 minuti. Fatela intiepidire e spremetela per ottenere la polpa, che sarà diventata cremosa. Mescolatela in una ciotola con il prezzemolo tritato, il parmigiano e un filo d'olio. Riducete a bocconcini il pesce, scartando l'osso centrale. Rosolateli in una padella con un filo d'olio, gli spicchi d'aglio non sbucciati e il timo. Sfumate con il vino, salate e pepate. Intanto, lessate la pasta in acqua salata, scolatela al dente (conservate un po' della sua acqua) e versatela nella padella con il pesce. Unite la crema di aglio e un filo dell'acqua tenuta da parte, mescolate e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di fusilli * 200 g di petto di pollo * 1 scalogno * 1 spicchio d'aglio * 2 cm di zenzero fresco * 1 mazzetto di timo * 1 cucchiaino di curry * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate e tritate finemente scalogno, zenzero e aglio. Tagliate il pollo a pezzetti e rosolateli in una padella con un filo d'olio e il timo. Salate e pepate, cospargete con il curry, mescolate per tostarlo, sfumate con un filo d'acqua e cuocete 5 minuti. Eliminate il timo, togliete il pollo dalla padella e unite un filo d'olio. Fatevi appassire scalogno, aglio, zenzero. Riunite il pollo e terminate la cottura in altri 5 minuti circa. Intanto, lessate i fusilli e scolateli al dente , conservando un po' della loro acqua. Trasferiteli nella padella con il condimento, unite se occorre un filo dell'acqua tenuta da parte e mescolate. Servite, a piacere con timo fresco.

Al curry di pollo

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

FUSILLI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di fusilli * 400 g di pomodori perini * 1 cipolla * 30 g di olive nere snocciolate * 1 peperoncino fresco * 1 ciuffo di basilico * 100 ml di vino bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale

Scottate i pomodori per qualche istante in acqua bollente, sgocciolateli, spellateli e riduceteli a dadini, eliminando semi e acqua. Sbucciate e affettate la cipolla. Fatela soffriggere in una padella con un filo d'olio e il peperoncino, mondato e affettato. Sfumate con il vino e fate evaporare. Unite i pomodori, le olive sminuzzate e cuocete per 5 minuti. Regolate di sale e unite il basilico tagliuzzato. Lessate nel frattempo i fusilli in abbondante acqua bollente salata, scolateli al dente e trasferiteli nella padella del sugo. Fate saltare un minuto a fuoco vivo e servite.

Al sugo di perini

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Con funghi ostrica

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di fusilli tipo cavatappi * 200 g di funghi ostrica (pleurotus) * 1 mazzetto di rucola * 1 spicchio d'aglio * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite i funghi, spuntate la parte finale dei gambi e tagliateli a spicchi, lasciando interi i più piccoli. Scaldate un filo d'olio in una padella ampia e disponetevi i funghi in uno strato. Fateli rosolare a fuoco medio, girandoli una sola volta, finché risultano dorati. Salateli, pepateli e trasferiteli in un piatto.

Aggiungete nella padella una noce di burro e fatevi appassire l'aglio, spellato e tritato, a fuoco dolce. Riunite i funghi e mescolate. Intanto, lessate la pasta in abbondante acqua salata. Scolatela al dente e ripassatela nella padella con un funghi. Servite con la rucola, sciacquata e asciugata, e il parmigiano.

FUSILLI

Mare e monti

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di fusilli * 4 calamari puliti * 200 g di cozze * 100 g di gamberi sgusciati * 4 noci di capesante * 150 g di funghi porcini * 200 g di fave sgranate * 80 g di olive verdi * 2 spicchi d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 100 ml di vino bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale

Pulite e affettate i porcini. Rosolateli in una padella con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio schiacciato. Intanto, lavate le cozze, privatele dei filamenti e fatele aprire, in un tegame coperto, con un filo d'olio e l'aglio rimasto. Scolatele, sgusciatele e filtrate il fondo di cottura. Private i gamberi del filo nero e lavateli. Sciacquate le capesante e i calamari, tagliati ad anelli lasciando interi i ciuffi. Salate e pepate i funghi, teneteli da parte e scottate nel loro fondo le capesante, 30 secondi per lato. Levatele e fate saltare nella padella i calamari, con poco altro olio. Sfumateli con il vino, salateli, pepateli e toglieteli dalla padella. Unite i gamberi, saltate 3 minuti e spegnete. Intanto, tuffate in abbondante acqua salata bollente le fave, scolatele con un mestolo forato (conservate l'acqua) e sbucciatele. Lessate i fusilli nell'acqua delle fave, riportata a bollore. Riunite nella padella calamari, cozze, capesante, funghi e fave. Scolate i fusilli, trasferiteli nella padella, versate il liquido delle cozze, fate saltare un minuto a fuoco vivo. Unite le olive, il prezzemolo e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di fusilli * 200 g di crescenza * 350 g di spinaci * 1 spicchio d'aglio * Burro * Sale

Lavate gli spinaci. Metteteli in una casseruola, senza sgrondarli troppo dall'acqua del lavaggio. Salate, coprite e lasciate appassire qualche minuto gli spinaci, poi sgocciolateli, strizzateli bene e tritateli in modo grossolano. Ripassateli in una padella con una grossa noce di burro e l'aglio, spellato e tritato. Cuocete nel frattempo la pasta in abbondante acqua salata. Scolatela al dente, conservando un po' della sua acqua, e trasferitela nella padella con gli spinaci. Fate saltare un minuto, aggiungete la crescenza a pezzetti, un filo dell'acqua tenuta da parte e regolate se occorre di sale. Servite decorando a piacere con spinaci freschi.

Con spinaci e crescenza

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

FUSILLI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di fusilli * 80 g di taleggio * 100 g di gorgonzola * 80 g di gruyère grattugiato * 80 g di parmigiano reggiano grattugiato * 180 ml di latte * 1 mazzetto di timo * Burro * Sale e pepe

Versate il latte in una casseruola con il taleggio a pezzetti, il parmigiano, il gruyère, un rametto di timo e una noce di burro. Fate sciogliere a fuoco molto dolce, mescolando, ed eliminate il timo. Lessate nel frattempo la pasta in acqua salata e scolatela al dente, conservando un filo della sua acqua. Versatela nella casseruola con la salsa e mescolate per mantecare, unendo se occorre un filo dell'acqua tenuta da parte. Unite il gorgonzola a lamelle, rigirate ancora qualche istante e servite, a piacere con timo fresco.

Cremosi ai 4 formaggi

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Colorati in insalata

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di fusilli colorati * 250 g di pomodorini ciliegia * 100 g di insalate miste (lattuga, radicchio rosso, riccia) * 10 olive nere snocciolate * 100 g di feta * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Cuocete i fusilli in acqua salata. Intanto, lavate le insalate e i pomodorini, spezzettate le prime, tagliate i secondi a metà e mescolateli in una terrina con le olive a rondelle, poco sale e un filo d'olio. Scolate la pasta, conditela in una ciotola con un filo d'olio e fatela intiepidire qualche minuto. Unitela all'insalata insieme alla feta sbriciolata, pepe, un giro d'olio e servite.

Alle verdure estive

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di fusilli * 1 melanzana * 1 peperone giallo * 2 cipollotti rossi * 1 ciuffo di maggiorana * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale

Sbucciate e tagliate a dadi la melanzana. Pulite e riducete a tocchetti il peperone. Mondate i cipollotti, tagliateli a spicchi e fateli appassire in un tegame, con un filo d'olio. Unite i dadi di melanzana e i tocchetti di peperone, salate e fate stufare per 15 minuti, aggiungendo poca acqua. Spegnete e unite una noce di burro. Lessate intanto i fusilli in acqua salata. Scolateli al dente, ripassateli nel tegame con le verdure e servite con la maggiorana fresca.

Con fagiolini e pesce spada

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di fusilli lunghi * 250 g di pesce spada * 150 g di fagiolini * 6 capperi sotto sale * 1 cucchiaino di pinoli * 1 cucchiaio di parmigiano reggiano grattugiato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sciacquate i capperi e metteteli a bagno 15 minuti in acqua tiepida. Mondate i fagiolini e cuoceteli 15 minuti a vapore. Private lo spada di osso e pelle e tagliate la polpa a dadini.

Scolate i capperi e frullateli in un piccolo mixer con i pinoli, il parmigiano e 4-5 cucchiai d'olio.
In una padella, fate rosolare 5 minuti i dadini di spada con un filo d'olio. Unite i fagiolini a pezzetti, poco sale e pepate. Lessate nel frattempo i fusilli in acqua salata. Scolateli al dente, trasferiteli nella padella, fateli saltare un minuto e spegnete. Completate con la salsa ai capperi e servite.

FUSILLI

All'insalata di mare

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di fusilli * 100 g di polpo lessato * 200 g di gamberetti cotti sgusciati * 2 bastoncini di surimi * 6 ravanelli * 200 g di pomodorini ciliegia * 1 lime * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate la pasta in acqua salata, scolatela al dente, conditela in una terrina con un filo d'olio e lasciatela raffreddare. Tagliate il polpo e il surimi a rondelle. Mescolateli in una ciotola con i gamberetti, olio, sale, pepe, prezzemolo tritato e il succo del lime. Lavate i ravanelli e affettateli a rondelle sottili. Sciacquate i ciliegini e divideteli a pezzetti. Unite le verdure al pesce e mescolate. Aggiungete l'insalata di mare ai fusilli freddi, completate se occorre con poco altro olio e servite.

Integrali al ragù bianco

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di fusilli integrale * 200 g di fesa di tacchino * 2 carote * 1 cipolla * 1 spicchio d' aglio * 1 mazzetto di erba cipollina * 100 ml di vino bianco * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale

Raschiate e tagliate a dadini le carote. Riducete la carne a bocconcini. Spellate e tritate la cipolla, sbucciate e schiacciate l'aglio e fateli appassire in una padella con un filo d'olio. Unite i bocconcini di tacchino e fateli rosolare 5 minuti, dorandoli da tutti i lati. Toglieteli e aggiungete nella padella i dadini di carote. Fateli insaporire, sfumate con il vino e portate a cottura. Riunite la carne, salate e cuocete qualche altro minuto. Intanto, cuocete i fusilli in acqua salata. Scolateli al dente e trasferiteli nella padella con pollo e carote. Unite una noce di burro, fate saltare qualche istante e servite con l'erba cipollina tagliuzzata.

ASPIC

sfiziose trasparenze che seducono il palato

Al Moscato e frutti di bosco

Preparazione 10 minuti
Tempo di cottura 5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di frutti di bosco di bosco misti (mirtilli, ribes, lamponi) * 200 ml di vino Moscato * 16 g di gelatina in fogli * 10 g di zucchero * ½ limone

Scaldate 50 ml di Moscato e scioglietevi la gelatina, ammollata in acqua fredda e strizzata. Unite lo zucchero, il resto del vino, qualche goccia di succo di limone e fate intiepidire. Lavate i frutti di bosco, asciugateli e distribuiteli in 4 stampini da budino. Dividetevi il vino con la gelatina e mettete in frigo 5-6 ore a rassodare. Sformate gli aspic e guarniteli, a piacere, con frutti freschi, ciuffetti di menta e una spolverizzata di tè matcha.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 tranci sottili di salmone fresco con la pelle * 4 fette di salmone affumicato * 40 g di uova di salmone * 12 g di gelatina in fogli * 500 ml di brodo vegetale * ½ limone * 1 mazzetto di aneto

Mettete la gelatina a bagno in acqua fredda. Disponete i tranci di salmone fresco in una pentola, con qualche rametto di aneto. Coprite con il brodo, portate a bollore, cuocete 4-5 minuti e spegnete. Sgocciolate il pesce, filtrate il brodo, riversatelo in un pentolino e scioglietevi a fuoco dolce la gelatina strizzata. Aggiungete il succo del limone e fate intiepidire. Dividete le uova di salmone in 4 stampini da budino, versate un filo di gelatina e passate 10 minuti in freezer. Private i tranci di pesce di eventuali lische e arrotolateli per formare una sorta di medaglioni tondeggianti, delle stesse dimensioni degli stampini, con la pelle verso l'esterno. Disponete sulle uova il salmone affumicato, i medaglioni e versate la gelatina rimasta. Fate rassodare 5-6 ore in frigo. Sformate e guarnite con ciuffetti di aneto.

Di salmone in 3 versioni

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

ASPIC

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
800 g di gamberi * 1 scalogno * 200 ml di vino bianco * 16 g di gelatina in fogli * 1 limone * Peperoncino in polvere * 1 mazzetto di aneto * Sale e pepe

Sgusciate e tenete da parte i gamberi. Sciacquate teste e gusci e tostateli in una casseruola con lo scalogno, spellato e tritato. Salate e pepate, sfumate con il vino, coprite con 450 ml d'acqua, unite qualche rametto di aneto e fate sobbollire 20 minuti. Intanto, private le code dei gamberi del filo nero e lavatele. Togliete il brodo dal fuoco, filtratelo, riportatelo a bollore, unite il succo di mezzo limone e scottatevi le code dei gamberi 2-3 minuti. Sgocciolatele e sciogliete nel brodo la gelatina, ammorbidita in acqua fredda e strizzata. Fate intiepidire e unite poco aneto tritato. Versate un mestolino di brodo sul fondo di 6 stampini da budino e passate 10 minuti in freezer. Riempite con i gamberi, il resto del brodo e trasferite in frigo 5-6 ore. Guarnite con ciuffi di aneto, il limone rimasto a fettine e una presa di peperoncino.

Con gamberi e aneto

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

Di pollo e carote

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
½ pollo * 2 carote * 1 cipolla * 1 foglia di alloro * 1 limone * 1 dado per gelatina * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Raschiate le carote, spellate la cipolla e mettetele in una casseruola con 2-3 rametti di prezzemolo e l'alloro. Coprite con abbondante acqua, portate a bollore, unite il pollo e lessatelo per 35-40 minuti. Spegnete, sgocciolate il pollo e le carote, filtrate il brodo e fatelo raffreddare. Intanto, private il pollo di pelle e ossi e sfilacciate la polpa con le mani. Mescolatela in una terrina con le carote e condite con un filo d'olio, sale, pepe, un po' di prezzemolo tritato e il succo di mezzo limone. Riportate a bollore 250 ml di brodo e scioglietevi il dado. Spegnete, unite altri 250 ml di brodo freddo, il succo del limone rimasto e lasciate intiepidire. Dividete pollo e carote in 4 stampini a pareti lisce, versate la gelatina e fate rassodare in frigo 5-6 ore. Sformate e servite, accompagnando a piacere con un'insalata mista e spicchi di limone.

Di rombo con cialde

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rombo da 800 g pulito * 1 falda di peperone rosso * 1 scalogno * 1 mela verde * 150 g di grana padano grattugiato * 1 l di brodo vegetale * 1 bicchiere di vino bianco * 12 fogli di gelatina * 1 ciuffo di prezzemolo * Semi di sesamo nero * Aceto balsamico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe rosa in grani

Lessate il rombo 20 minuti nel brodo. Scolatelo, spellatelo e sfilettatelo. Filtrate il brodo, regolate di sale, unite il vino, qualche grano di pepe e riportate a bollore. Scioglietevi la gelatina, ammollata in acqua fredda e strizzata, e fate intiepidire. Dividete il pesce e la gelatina in 4 stampini tondi e passate in frigo 5-6 ore. Mescolate il grana con una presa di sesamo. Dividetelo in 6 parti e fatele sciogliere una per volta in una padellina antiaderente, per ottenere 6 cialde. Intanto, spellate lo scalogno, affettatelo e fatelo appassire in un tegame con un filo d'olio. Unite il peperone a dadini minuscoli, salate, sfumate con qualche goccia di aceto e unite poco prezzemolo tritato. Lavate la mela, privatela del torsolo, ricavate 4 fette orizzontali e disponetele nei piatti. Coprite con le cialde di grana, gli aspic sformati e irrorate con la salsina al peperone tiepida.

Millefoglie al tacchino

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di fesa di tacchino * 150 g di prosciutto affumicato a fette spesse * 1 peperone rosso * 1 peperone giallo * 2 carote * 200 g di punte di asparagi * 300 g di cimette di broccoli * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 litro di brodo vegetale * 24 g di gelatina in fogli * ½ limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate la fesa 25 minuti nel brodo, scolatela, sfilacciatela e conditela con olio, sale, pepe e il succo del limone. Lavate broccoli e asparagi, raschiate e riducete a bastoncini le carote e cuoceteli a vapore. Pulite i peperoni, tagliateli a listarelle e saltatele in una padella con olio e sale. Tagliate il prosciutto a striscioline. Riportate a bollore il brodo filtrato, con il vino, e sciaglietevi la gelatina, ammollata in acqua fredda e strizzata. Unite il prezzemolo tritato e versate un velo di brodo in uno stampo a ciambella. Disponetevi gli asparagi, il prosciutto, i broccoli, i peperoni, il tacchino e le carote. Riempite con la gelatina rimasta e fate rassodare 5-6 ore in frigo.

Di coniglio in terrina

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 1 ora e 5 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 coniglio a pezzi * 2 carote * 200 g di pomodorini ciliegia gialli e rossi * 1 gambo di sedano * 1 cipolla * 16 g di gelatina in fogli * 1 limone * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Portate a bollore in una casseruola 1,5 litri d'acqua con le carote raschiate, il sedano pulito e la cipolla sbucciata. Unite il coniglio, salate e cuocete per circa un'ora. Scolate il coniglio e le carote e filtrate il brodo. Riducete le carote a rondelle. Disossate il coniglio, sfilacciate la polpa e conditela con olio, sale, pepe e il succo del limone. Riportate a bollore un litro di brodo e scioglietevi la gelatina, ammollata in acqua fredda e strizzata. Unite il prezzemolo tritato e lasciate intiepidire. Disponete sul fondo di una terrina rettangolare metà delle carote e dei pomodorini, lavati e affettati. Unite metà della carne, il resto degli ortaggi, la carne rimasta e versate la gelatina. Fate rassodare 5-6 ore in frigo.

Di porri sulle capesante

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 porro * 2 noci di capesante * 2 cucchiai di caviale o uova di lompo * 5 fogli di gelatina * 400 ml di brodo vegetale * Burro * Sale e pepe

Mondate e affettate il porro, compresa la parte verde più tenera. Fatelo appassire in una padella con poco burro, sale e pepe. Spegnete e lasciate intiepidire. Ammollate la gelatina in acqua fredda, strizzatela e fatela sciogliere nel brodo caldo. Dividete i porri in 4 stampini a pareti lisce, versatevi la gelatina, fate raffreddare e passate 5-6 ore in frigo. Sciacquate e asciugate le capesante. Scottatele 30 secondi per lato in una padella, con un velo di burro. Salatele, pepatele e tagliatele a metà. in orizzontale. Sformate gli aspic, disponeteli sulle fettine di capesante, guarnite con le uova di pesce, ciuffi di prezzemolo a piacere e servite.

Mignon con perle di tapioca

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
50 g di uova salmone * 200 g di perle di tapioca (nei negozi di alimentazione naturale) * 7 fogli di gelatina * 300 ml di vino bianco * Sale

Mescolate in un pentolino il vino con 300 ml d'acqua, salate e portate a bollore, Versate le perle di tapioca e cuocetele 10 minuti. Unite la gelatina, ammollata in acqua fredda e strizzata, mescolate delicatamente per scioglierla e spegnete. Fate intiepidire. Distribuite le uova di salmone in stampini a pareti lisce (anche di dimensioni diverse). Distribuitevi la gelatina con la tapioca e fate rassodare 5-6 ore in frigo. Sformate e guarnite, a piacere, con perle di tapioca lessate.

Su canapè all'uovo sodo

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 fette di pane integrale ai cereali * 2 barbabietole cotte a vapore * 1 uovo * 150 ml di succo di barbabietola * 4 fogli di gelatina * ½ limone * 1 mazzetto di germogli freschi * Maionese * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pelate le barbabietole e riducetele a pezzetti. Frullatene circa un terzo, allungate il frullato con acqua fino a ottenere 300 ml di liquido e filtratelo. Condite le barbabietole rimaste con olio, sale, pepe, il succo del limone e dividetele in 4 stampini. Portate a bollore in un pentolino il succo di barbabietole e scioglietevi la gelatina, ammollata in acqua fredda e strizzata. Lasciate intiepidire e versate il liquido negli stampini. Passate in frigo 5-6 ore. Rassodate l'uovo immergendolo 10 minuti in acqua bollente, scolatelo e sgusciatelo. Spalmate le fette di pane con un velo di maionese e disponetevi le gelatine sformate. Guarnite ogni canapè con una fettina di uovo sodo, un giro di maionese e completate con i germogli, sciacquati e asciugati.

FRITTI

croccante pastella che abbraccia le verdure

Funghi dorati con julienne di porri

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di funghi porcini * 1 porro * 80 g di insalatina * 2 albumi * 200 g di amido di mais * 2 cucchiaini di lievito in polvere * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio di semi di arachidi * Sale

Mondate il porro, compresa la parte verde più tenera, e tagliatelo a julienne per lungo. Pulite e affettate a lamelle i funghi. Mescolate amido e lievito con 180 ml di acqua fredda. Montate gli albumi e incorporateli al composto. Scaldate abbondante olio in una padella a bordi alti. Passate nella pastella i funghi, pochi per volta, friggeteli finché sono dorati e scolate su carta da cucina. Tuffate nella pastella i filetti di porro, sollevateli pochi per volta con due forchette e friggeteli, scolandoli sulla carta. Salate e servite sull'insalatina lavata, guarnita con il prezzemolo.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 fogli di pasta fillo * 2 zucchine * 100 g di feta * 1 ciuffo di menta * Olio di semi di arachidi * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate e grattugiate le zucchine. Fatele appassire in una padella con un filo di olio d'oliva. Aggiungete la feta sbriciolata e la menta tritata, regolate di sale e pepate. Sovrapponete 2 a 2 i fogli di fillo spennellandoli ognuno con un velo di olio di semi. Divideteli a metà e distribuitevi le zucchine. Chiudete i fagottini, sigillando i bordi. Friggeteli in una padella con un dito di olio di semi ben caldo. Scolateli su carta da cucina e serviteli, a piacere con un'insalata e menta fresca.

Fagottini di zucchine

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

FRITTI DI VERDURE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
3 zucchine * 1 mazzetto di ravanelli * 2 uova * 120 g di farina * 1 cucchiaio di latte * 2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato * 1 limone * Olio di semi di arachidi * Olio extravergine d'oliva * Sale

Mondate e grattugiate i ravanelli. Conditeli con olio d'oliva, sale e il succo di mezzo limone. Lavate le zucchine e tagliatele a nastri sottili per il lungo. Sbattete le uova in una ciotola con il parmigiano, unite la farina setacciata, il latte, poca acqua se occorre e lavorate fino a ottenere una pastella fluida. Passate le zucchine nella pastella, poche per volta, e friggetele in tanto olio di semi caldo. Scolatele su carta da cucina, salatele e servitele con i ravanelli e il limone rimasto, a spicchi.

Nastri in pastella

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

Cotolette di melanzane

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 melanzane * 1 peperone rosso * 1 spicchio d'aglio * 1 albume * Pangrattato * ½ limone * Olio di semi di arachidi * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate il peperone e infornatelo a 200°, in una teglia, per circa 30 minuti, girandolo spesso, finché la buccia è annerita. Sfornate, coprite con alluminio, fate intiepidire, poi spellate e pulite il peperone. Tagliatelo a dadini e mescolateli in una ciotola con l'aglio spellato e tritato, il succo del limone, sale, pepe e un filo di olio d'oliva. Lavate e tagliate a rondelle le melanzane. Passatele nell'albume sbattuto, nel pangrattato e friggetele in abbondante olio di semi ben caldo. Scolatele su carta da cucina, salatele e servitele con la salsa al peperone.

Crocchette agli spinaci

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di spinaci * 250 g di farina * 30 g di parmigiano reggiano grattugiato * 100 ml di acqua frizzante * 6 g di lievito di birra * Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

Sciogliete il lievito di birra in 100 ml di acqua del rubinetto tiepida. Versate il miscuglio sulla farina, in una ciotola, mescolando con una frusta e diluendo con l'acqua frizzante e circa mezzo bicchiere di acqua del rubinetto, fino a ottenere una pastella soda. Salate e pepate, coprite e fate riposare un'ora. Lavate gli spinaci e fateli appassire in una padella ampia, con la sola acqua dell'ultimo risciacquo, finché sono teneri. Strizzateli bene, salateli e tritateli con un coltello. Amalgamateli alla pastella con il parmigiano. Friggete la pastella a cucchiaiate, poche per volta, in abbondante olio caldo. Scolate su carta da cucina e servite.

Ortaggi in tempura

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di cimette di cavolfiore verde * 8 peperoncini verdi dolci * 8 asparagi * 1 zucchina * 8 larghe foglie di salvia * 200 g di farina * 1 uovo * 150 ml di acqua minerale frizzante * Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

Mondate e lavate gli ortaggi e le foglie di salvia. Tagliate la zucchina a bastoncini e scottateli 10 minuti a vapore insieme agli asparagi e alle cimette di cavolfiore. Sbattete l'uovo in una ciotola, unite la farina e diluite con l'acqua, ben fredda di frigo, versata a filo. Tuffate nella pastella gli ortaggi e le foglie di salvia, pochi per volta, e friggeteli in abbondante olio caldo. Scolate via via su carta da cucina, salate, pepate e servite.

Crocchette al platano

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di farina * 1 peperone rosso * 2 banane platano * 1 spicchio d'aglio * 50 g di grana padano grattugiato * 1 cucchiaino di lievito in polvere * 1 ciuffo di basilico * Olio di semi di arachidi * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate il peperone, tagliatelo a dadini e fateli saltare in una padella con un filo di olio d'oliva, l'aglio, spellato e affettato, sale e pepe. Mescolate in una ciotola la farina con il lievito e circa 225 ml d'acqua. Unite i peperoni, il grana e un platano sbucciato e ridotto a pezzetti. Coprite e fate riposare 30 minuti in frigo. Prelevate il composto con 2 cucchiai, modellando crocchette tondeggianti. Friggetele poche per volta in olio di semi ben caldo. Sbucciate il platano rimasto, tagliatelo a tocchi e friggeteli pochi minuti. Scolate via via tutto il fritto su carta da cucina e salate i tocchi di banana. A piacere, guarnite con germogli e servite con un guacamole.

Sfizi dorati ai piselli

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di piselli sgranati * 300 g di patate * 1 cipollotto * 1 uovo * 100 g di pangrattato * 50 g di grana padano grattugiato * 1 ciuffo di basilico * 1 ciuffo di prezzemolo * 120 g di salsa rosa * 50 g di yogurt * Olio di semi di arachidi * Sale

Pelate le patate e lessatele in acqua salata. Lessate a parte i piselli, scolateli e frullateli grossolanamente. Mescolate la salsa rosa con lo yogurt e un cucchiaino di erbe tritate. Schiacciate le patate in una ciotola e unite il cipollotto pulito e tritato, i piselli, l'uovo, il grana, un cucchiaino di erbe tritate e 2 cucchiai di pangrattato. Regolate se occorre di sale e pepate. Formate piccole crocchette ovali, passatele nel pangrattato rimasto e friggetele poche per volta in abbondante olio caldo. Scolatele su carta da cucina e servitele con la salsa.

Bastoncini di avocado

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 avocado * 120 ml di panna fresca * 2 lime * Semi di sesamo nero * Aglio in polvere * Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

Mescolate la panna in una ciotolina con sale, pepe, una presa di semi di sesamo e il succo del lime. Fate riposare 15-20 minuti, finché la salsa si addensa. Dividete a metà gli avocado, privateli dei noccioli e pelateli. Tagliate a bastoncini la polpa. Spruzzateli con il succo del lime rimasto, infarinateli, spolverizzateli di aglio, pepateli e rotolateli nei semi di sesamo, premendo leggermente per farli aderire. Friggeteli in abbondante olio di semi ben caldo. Scolateli su carta da cucina, salateli e serviteli con la salsa.

Frittelline di ceci

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di ceci lessati * 150 g di yogurt * 1 cipollotto * 1 uovo * 1 peperoncino piccante fresco * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 ciuffo di menta * Cumino in polvere * Cannella in polvere * Pangrattato * Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

Mescolate in una ciotolina lo yogurt con una presa di cumino, una manciatina di foglie di prezzemolo e menta tritate, sale e pepe. Unite un pizzico di cannella e tenete da parte. Frullate i ceci nel mixer con il peperoncino e il cipollotto mondati e tagliati a pezzetti. Unite l'uovo, una presa di cumino, menta e prezzemolo tritati e tanto pangrattato quanto ne occorre per ottenere un composto sodo. Regolate di sale e pepate. Formate tante polpettine schiacciate e friggetele in olio ben caldo, poche per volta, finché sono ben dorate. Scolatele man mano su carta da cucina e servitele con la salsa allo yogurt.

Cialde di carote

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di patate * 200 g di carote * 250 g di zucchine * 200 di yogurt * 100 g di formaggio fresco spalmabile * 2 uova * 100 g di farina * 2 cucchiai di fecola di patate * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 mazzetto di erba cipollina * Succo di limone * Noce moscata * Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

Mescolate lo yogurt con il formaggio per ottenere una crema. Incorporate l'erba cipollina tritata e condite con succo di limone, sale e pepe. Sbucciate le patate, raschiate le carote, lavate le zucchine e grattugiatele grossolanamente. Mescolatele con le uova sbattute, la farina, l'amido, il prezzemolo tritato, sale, pepe e noce moscata. Scaldate un dito d'olio in una padella e versate il composto a cucchiaiate, poche per volta, lasciando che si allarghino a formare le cialde. Friggetele girandole con una paletta, per dorarle da entrambi i lati. Scolatele su carta da cucina e servitele accompagnandole con la salsa allo yogurt.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di patate * 30 g di provola * 1 uovo * 1 tuorlo * 40 g di farina * 1 cucchiaio di prezzemolo tritato * Olio di semi di arachidi * Sale e pepe

Pelate le patate e lessatele in acqua salata per circa 25 minuti. Scolatele, passatele allo schiacciapatate e fate raffreddare. Grattugiate la provola con una grattugia a fori larghi. Unitela alle patate con la farina, l'uovo e il tuorlo. Aggiungete il prezzemolo, regolate di sale, pepate e amalgamate. Prelevate piccole porzioni di impasto e formate crocchette leggermente appiattite. Friggetele, poche per volta, in olio ben caldo. Scolatele su carta da cucina e servite.

Crocchè di patate

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

BUDINI E CREME

deliziosi dessert al cucchiaio

Bicchieri ai frutti di bosco

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di frutti di bosco * 100 g di zucchero * 200 g di succo di frutti di bosco * 200 g di frutti di bosco * 12 g di gelatina in fogli * 50 ml di panna fresca * Granella di nocciole

Fate ammorbidire in acqua fredda la gelatina. Lavate i frutti, tenetene da parte qualcuno e cuocete gli altri in un pentolino con il succo e lo zucchero, finché sono sfatti. Frullate con un mixer a immersione e scioglietevi la gelatina strizzata. Versate il composto in 4 bicchieri e mettete in frigo 5-6 ore. Guarnite con i frutti tenuti da parte, la panna montata, la granella e, a piacere, dadini di polpa di pitaya, mango o papaia.

Crème caramel

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 10 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
500 ml di latte * 4 uova * 200 g di zucchero * 1 baccello di vaniglia

Scaldate il latte in un pentolino con la vaniglia, incisa a metà per il lungo. Spegnete e fate intiepidire. Nel frattempo, versate 80 g di zucchero in una casseruola con 30 ml d'acqua. Fate sciogliere a fuoco basso, cuocete fino a ottenere un caramello ambrato e versatelo sul fondo di 6 stampini. Sbattete le uova in una terrina con lo zucchero rimasto, versate a filo il latte filtrato, amalgamate e dividete il composto negli stampini. Disponeteli in una teglia e versate sul fondo 3-4 dita di acqua calda. Infornate a 160° e cuocete a bagnomaria per un'ora. Fate raffreddare e passate in frigo 2-3 ore prima di sformare e servire.

Mascarpone e frutti rossi

Preparazione
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
250 g di mascarpone * 200 g di frutti rossi (fragole, fragoline, lamponi) * 3 uova * 5 cucchiai di zucchero

Mondate, lavate e asciugate bene i frutti rossi, tagliando le fragole a metà. Sgusciate le uova e separate i tuorli dagli albumi. Sbattete i tuorli con 3 cucchiai di zucchero fino a ottenere una crema chiara e soffice.

Incorporate il mascarpone e infine gli albumi, montati a neve con lo zucchero rimasto. Dividete la crema e i frutti in 6 vasetti o coppette. Fate raffreddare in frigorifero per 2-3 ore prima di servire.

Panna cotta guarnita

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 ml di panna fresca * 3 fogli di gelatina * 50 g di zucchero * 2 frutti della passione * 4 fichi

Immergete i fogli di gelatina in acqua fredda. Versate la panna in una casseruola con lo zucchero e scaldatela fino al limite del bollore. Fuori dal fuoco, unite la gelatina scolata e strizzata e mescolate per scioglierla. Dividete il composto in 4 stampini a pareti lisce, lasciate raffreddare e mettete in frigorifero per 5-6 ore. Tagliate i frutti della passione a metà e recuperate la polpa con un cucchiaino. Lavate i fichi e divideteli a spicchi. Sformate i dessert, guarniteli con la polpa dei frutti della passione, completate con gli spicchi dei fichi e servite.

Bomba al cioccolato

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
400 ml di panna fresca * 300 ml di latte * 4 cucchiai di zucchero di canna * 150 g di cioccolato fondente * ½ baccello di vaniglia * 16 g di gelatina in fogli * 4 biscotti secchi * Cacao amaro

Mettete la gelatina a bagno in acqua fredda. In una terrina, spezzettate finemente il cioccolato. Scaldate in una casseruola la panna con il latte, lo zucchero e la vaniglia, incisa a metà per il lungo. Unite la gelatina strizzata e mescolate per scioglierla. Spegnete e versate il miscuglio sul cioccolato, passandolo attraverso un colino, amalgamando per ottenere una crema omogenea. Versatela in uno stampo a semisfera, fate raffreddare e passate in frigo 5-6 ore. Sformate il dolce e guarnitelo con i biscotti sbriciolati, una spolverizzata di cacao e, a piacere, corolle e petali di fiori eduli.

Coppette allo yogurt

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g di cous cous * 1 banana * 120 g di lamponi * 1 pompelmo rosa * 20 g di zucchero * 200 g di yogurt greco * Cocco disidratato in scaglie

Lavate i lamponi. Mettetene alcuni in freezer, stesi su un vassoio, per la decorazione. Portate a bollore 200 ml d'acqua con lo zucchero. Versatela sul cous cous in una terrina, coprite e fate raffreddare. Mescolate il cous cous in una ciotola con i lamponi rimasti, la banana a tocchetti e 150 g di yogurt. Frullate con un mixer a immersione per ottenere un composto omogeneo, dividetelo in 4 coppette e passate in freezer un'ora prima di servire con lo yogurt rimasto, gli spicchi del pompelmo pelati al vivo, i lamponi congelati e le scaglie di cocco.

Pudding caldo al cacao

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g di burro * 2 uova * 120 ml di latte * 140 g di farina * 120 g di zucchero * 2 cucchiai di cacao amaro * 1 cucchiaino di lievito in polvere * 1 cucchiaio di gocce di cioccolato * 1 cucchiaino di estratto di vaniglia * 4 cucchiai di gelato fiordilatte * 1 cucchiaio di pistacchi spellati * Sale

Sbattete in una terrina le uova con lo zucchero e la vaniglia. Unite un pizzico di sale e la farina, setacciata con il lievito e il cacao, alternandola con il latte e il burro fuso. Versate il composto in 4 stampini di metallo o di vetro che possa andare in forno. Spolverizzate con le gocce di cioccolato e infornate a 160° per circa 15 minuti, finché la superficie appare rassodata ma la parte centrale è ancora cedevole. Sfornate, lasciate intiepidire qualche minuto e servite con il gelato e i pistacchi spezzettati.

Zabaione all'arancia

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 g di zucchero * 150 g di panna fresca * 5 tuorli * 1 albume * 1 cucchiaio di farina * 1 tazzina di latte * 6 cucchiai di Marsala * 4 fogli di gelatina * ½ arancia

Lavate l'arancia e ricavate una striscia di scorza. In una ciotola resistente al calore (di vetro o metallo) sbattete i tuorli con lo zucchero finché diventano chiari e soffici. Incorporate la farina setacciata e il Marsala, unite la scorza, posate la ciotola in una casseruola con 3-4 dita d'acqua e cuocete la crema a bagnomaria, senza smettere di mescolare, finché si addensa. Levate dal bagnomaria, eliminate la scorza e fate raffreddare. Intanto, mettete la gelatina a bagno in acqua fredda. Scolatela, strizzatela, scioglietela nel latte bollente, fate intiepidire e incorporatela alla crema. Unite con una spatola la panna montata e l'albume a neve, amalgamando delicatamente. Versate in 4 stampini da budino e passate in frigo 5-6 ore. Sformate e guarnite, a piacere, con scorzette e germogli di menta.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di gherigli di noce * 300 g di mollica di pane raffermo * 50 g di biscotti secchi * 200 g di zucchero * 150 g di burro, più quello per lo stampo * 4 uova * 500 ml di latte * 1 bustina di vanillina * Pangrattato

Scaldate il latte in un pentolino con la vanillina. Intanto, in una ciotola spezzettate la mollica e sbriciolate i biscotti. Versate il latte caldo, mescolate e fate riposare circa 30 minuti. Frullate con un mixer a immersione per ottenere un composto liscio. Sminuzzate in un tritatutto le noci con un cucchiaio di zucchero e unitele al composto. Sgusciate le uova e separate tuorli e albumi. Sbattete i tuorli con lo zucchero rimasto, montate a neve gli albumi e incorporateli delicatamente al composto insieme al burro fuso. Versate il composto in uno stampo da budino imburrato e cosparso di pangrattato. Disponetelo in una teglia, versate sul fondo 3-4 dita d'acqua e cuocete per circa un'ora a bagnomaria in forno a 160°. Fate raffreddare e tenete in frigo 2-3 ore prima di servire, decorando a piacere con noci intere.

Pudding di pane e noci

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora

Coppette di avocado

Preparazione
15 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
2 avocado * 150 g di yogurt greco * 4 cucchiai di miele * 1 lime * 1 ciuffo di menta

Lavate il lime, grattugiate la scorza e spremete il succo. Dividete a metà gli avocado, privateli dei noccioli e della buccia e frullate la polpa con il miele, lo yogurt e un filo di succo di lime, fino a ottenere una crema liscia. Distribuitela in 6 coppette e tenete 1-2 ore in frigo. Guarnite con la scorza e ciuffetti menta.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 l di latte * 120 g di farina di mandorle pelate * 120 g di farina di riso * 100 g di zucchero * 3 cucchiai di amido di mais * 100 g di lamponi * 3 fogli di gelatina * Acqua di fiori d'arancio * 1 mazzetto di menta

Fate ammollare la gelatina in acqua fredda. In una casseruola, stemperate l'amido e la farina di riso con il latte, unite lo zucchero e scaldate a fuoco lento, rigirando con una frusta a mano per evitare che si formino i grumi. Aggiungete la farina di mandorle e mescolate finché il composto inizia ad addensarsi. Spegnete, unite la gelatina scolata e strizzata e mescolate per scioglierla. Aggiungete una spruzzata di acqua di fiori d'arancio e versate in 6 stampini da budino. Fate raffreddare e lasciate rassodare 5-6 ore in frigorifero. Sformate i dessert e guarniteli con i lamponi, lavati e asciugati, e ciuffetti di menta.

Bianco mangiare alle mandorle

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Dessert con banana e mango

Preparazione
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 mango * 1 banana * 200 ml di panna fresca * 3 cucchiai di zucchero * 1 baccello di vaniglia * ½ limone * 1 cucchiaio di pistacchi sgusciati * Mandorle a lamelle

Privateil mango di nocciolo e buccia, poi tagliate la polpa a fettine. Sbucciate la banana, affettatela e conditela in una terrina con un cucchiaio di zucchero e il succo del limone. Tritate i pistacchi. Incidete per il lungo la vaniglia, raschiate i semini e uniteli alla panna in una ciotola. Montate la panna aggiungendo lo zucchero rimasto e distribuitela in 4 bicchieri o coppette. Completate con la frutta, i pistacchi, le mandorle e servite.

Direttore responsabile
UMBERTO BRINDANI

UFFICIO CENTRALE
Luca Angelucci (caporedattore)
Danilo Ascani (caposervizio)
Alessandra Gavazzi (caposervizio)
Francesco Vicario (caposervizio)

REDAZIONE
Sabrina Bonalumi
(caposervizio - coordinatrice Spettacolo),
Maria Elena Barnabi (caposervizio),
Francesco Gironi (caposervizio),
Roberta Spadotto (caposervizio),
Sara Recordati, Patrizia Vassallo

UFFICIO GRAFICO
Marcella Mihalich (art director)
Silvia Bennati (caposervizio)
Federica Berto
Roberto Lorenzini (caposervizio)
Valentina Mariani
Realizzazione grafica:
Emmegi Group srl

RICERCA ICONOGRAFICA
Nicoletta Caffi (responsabile)
Lucia Ciammaichella
Dario Vazzoler

SEGRETERIA
Roberta Tutone
(responsabile back office editoriale)
Tiziana Maccarini
(back office editoriale)
Emanuela Raffa
(amministrazione e borderò)

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA
DEBI CHIRICHELLA (Presidente),
GIACOMO MOLETTO
(Amministratore Delegato
e Direttore Generale),
Thomas Allen Ghareeb (Consigliere),
Marcello Sorrentino (Consigliere)

PUBLISHING
Massimo Russo
(Chief Content Officer),
Michela Alpi
(Strategy Consultant
Cinema & Entertainment Specialist),
Cristina Moroni (Senior Product
Manager)

HEARST MAGAZINES
INTERNATIONAL
Debi Chirichella
(President, Hearst Magazines),
Kim St. Clair Bodden
(SVP/Editorial & Brand Director),
Chloe O'Brien (Deputy Brands Director)

HEARST EUROPE
Simon Horne
(Interim Ceo Hearst Uk,
President Hearst Europe)
Julien Litzelmann
(Finance Director, Hearst Uk),
Giacomo Moletto
(Chief Operating Officer, Hearst Europe)
Surinder Simmons
(Chief People Officer, Hearst Europe)

HEARST SOLUTIONS
ROBERT SHOENMAKER
(Managing Director)

Alberto Vecchione
(Sales Director Hearst Solutions)
Simone Silvestri
(Sales Director Business Unit Fashion)
Daniel Davide
(Client Partnerships Sales Director)
Alessandro Caracciolo
(Head Of Digital Sales)
Michele Di Bitonto
(Sales Director Hearst Live)
Alessandra Viganò
(Hearst Global Solutions Global Sales
Director - Foreign Clients)

Immagini © AGF Creative

GENTE IN CUCINA è una testata
Hearst Magazines Italia SpA

ALLEGATO REDAZIONALE A "GENTE" N. 21/2023
NON VENDIBILE SEPARATAMENTE

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE
© 2012 Hearst Magazines Italia SpA - via Roberto Bracco, 6 - 20159 Milano

DISTRIBUZIONE: Distributore per l'Italia e per l'Estero Press-di Distribuzione Stampa e Multimedia S.r.l. - 20054 Segrate (MI)

Stampa: Rotolito S.p.A. Via Sondrio 3, Seggiano di Pioltello, 20096 - Milano, Italia